



Paub Txug Lub Mig Kawm Qhov Tseeb

Breast Health: Learn the Facts



1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

Kuv puas yuav muaj feem mob kheesxawj mig?

Kuv yog ib tug quaspuij

Kuv laug zuij zug

Yog koj teb tas yog rau ob qhov lus teb sau nuav, koj yeej muaj feem mob kheesxawj mig.

Tej zag koj yuav nov txug lwm yaam kev muaj feem, xws le ib tug tuabneeg huv koj tsev tuab neeg tau mob kheesxawj mig los yog muaj tug keeb kheesxawj mig.

Taamsis qhov tseeb: Feem ntau cov quaspuij kws mob kheesxawj mig yeej tsis muaj cov kev muaj feem nuav. Quaspuij qhov kev muaj feem tsuas yog tas nwg yog ib tug quaspuij hab laug zuij zug. Yog le nuav nwg tseem ceeb heev kws koj yuav tau kawm txug tas koj yuav tau ua le caag.

Qov Tseeb #1:

Txhua tug quaspuij muaj feem mob kheesxawj mig.

“Kuv tsev tuabneeg tsis muaj leej twg mob kheesxawj mig, kuv txhaj le tsis xaav txug tas kuv yuav tau txhawj txug. Kuv xaav tsis yog lawm.”



Kuv yuav ua le caag?

Muaj kev kuaj kws yuav ntshav tau tej yaam txawv nyob ntawm lub mig. Yog ntshav tau kheesxawj mig thaum ntxuv, yuav muaj kev khu tau. Nwg yuav paab cawm tau txuj sa.

- Xoos fais fab mig
- Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob
- Xuas qug mig (BSE) txhua lub hlis

Ua tej yaam kws yuav paab txu koj txuj kev muaj feem mob kheesxawj mig:

- Noj txiv maab txiv ntoo, zaub had mov
- Tsis txhob nce phaus tom qaab tsis ua quaspuj lawm.
- Dlha ua si
- Ib hnuv nuav haus tsawg tshaaj le ib khob cawv

Qhov Tseeb #2:

Muaj kev kuaj kws paab koj yuav ntshav tau kheesxawj mig thaum ntxuv.

“Xuas qug mig txhua lub hlis ua tsua kuv tso sab zog txug kev muaj mob ntawm lub mig. Kuv paub kuv ob lub mig zoo hab nyob le caag. Yog thaum twg kuv pum ib qho txawv txaav, kuv hu rua kuv tug kws khu mob taam sim ntawd.”



Xoo Fais Fab Mig

Thaum moog xoo fais fab puab yuav thaj ib dlaim dluab ntawm lub mig. Nwg yog ib qhov kev kuaj kws ntshav tau kheesxawj mig zoo tshaaj. Nwg yuav ntshav tau kheesxawj kws miv heev hab miv dlau lawm es xuas tsis tau.

- Moog xoo fais fab dlhau mig txhua txhua lub xyoo yog koj muaj 40 xyoo rov sau
- Yog koj muaj 40 xyoo rov huv es koj tsev tuabneeg muaj leej twg mob kheesxawj mig lawm los yog koj txhawj txug koj lub mig, tes nrug koj tug kws khu mob thaam

Kaum hnuv tom qaab koj moog xoo fais fab, tug kws khu mob yuav qha tau rua koj tas nwg puas muaj mob dlaab tsi. Yog koj tsis nov, hu moog rua koj tug kws khu mob.

Medicare hab feem ntau lwm yaam ntawv tuav pov hum khu mob yeej them nqe xoo fais fab mig. Hu rau Komen Breast Care Helpline (1-877-465-6636) yog xaav tau kev pab.

Qhov Tseeb #3:

Xoo fais fab mig yuav ntshav tau kheesxawj kws miv heev es xuas tsis tau.

“Kuv txhawj tas moog xoo fais fab mig yuav mob, tabsis nwg kuj tsis mob hab. Kuv le kheesxawj mig pum nyob rua huv dlaim dluab xoo fais fab thaum tseem miv heev. Kuv paub kev xoo fais fab mig tseem ceeb heev!”



Moog Kuaj Mig Ntawm Kws Khu Mob

Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob lub chaw ua hauj lwm. Nwg yuav saib hab xuas koj lub mig hab lub qhov tsus seb puas muaj dlaab tsis txawv txaav. Tej zag tug kws khu mob xuas tau qug kws yog kheesxawj taamsis thaum xoo fais fab ho tsis pum.

- Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob thaum koj muaj 20 xyoo
- Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob peb xyoos twg kuaj ib zag yog koj muaj 20 txug rua 39 xyoo
- Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob ib xyoo ib zag yog koj muaj 40 xyoo rov sau

4 Qhov Tseeb #4:

Kev moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob yog ib txuj kev zoo yuav ntshav tau kheesxawj mig.

“Kuv yeej ncu ntsoov teem caij moog kuaj mig. Nwg yeej tsis siv sij hawm ntev hab ua rua kuv tso sab zog.”



Xuas Qug Mig (Breast Self-Exam - BSE)

Xuas qug mig yog ib txuj kev kuaj kws koj ua tau nyob tom tsev. Koj saib hab xuas lub mig kuam paub tas nwg zoo hab nyob le caag. Yog thaum twg muaj dlaab tsi txawv txaav, koj txhaj le yuav paub hab moog ntsib koj tug kws khu mob.

- Xyum xuas qug mig (BSE)
- Xuas qug mig thaum koj muaj 20 xyoo
- Xuas qug mig txhua lub hlis

Moog ntsib koj tug kws khu mob yog koj pum tej yaam le nuav nyob ntawm koj lub mig:

- Muaj qug, los yog lub qug tawv
- O, suv, lab los yog nqaj dloog
- Saib ob lub mig puas sis luag
- Lub txiv mig txob, mob los yog ua pob cos
- Txiv mig saus
- Dlaim tawv mig nqaj saus
- Txiv mig lug kua
- Mob ib qhov twg ntawm lub mig es tsis txawj zoo

Qhov Tseeb #5:

Koj kawm tau BSE hab kuaj tau koj lub mig tom tsev. Xaav tau kev qha ua BSE moog saib nyob rua huv www.komen.org/bse.

Ncu Ntsoov Cov Lug Muaj Tseeb Nuav

1. Txhua tug quaspuj muaj feem mob kheesxawj mig.
2. Xoo fais fab mig yuav ntshav tau kheesxawj kws miv heev es xuas tsis tau.
3. Kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob yog ib txuj kev zoo yuav ntshav tau kheesxawj mig
4. Koj yeej kawm tau kev xuas qug hab xuas txhua lub hli nyob tom tsev.
5. Muaj kev kuaj tsua koj moog kuaj kuam ntshav tau kheesxawj mig thaum nyav qhuav pib mob.

Xav tau kev qha txug kev paub txug lub mig los yog kheesxawj mig, thov hu rua Breast Care Helpline ntawm 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) lossis moog saib nyob rua huv www.komen.org.

Lub koom hum Susan G. Komen yuav qha tsis tau txug txuj kev khu mob rua koj.



3 Yaam Kws Yuav Paab Tau Kuam Lub Mig Txhob Tsis Txhob Muaj Mob

1. Moog xoo fais fab mig ib xyoos ib zag thaum muaj 40 xyoo rov sau.
 - Yog koj muaj 40 xyoo rov huv es koj tsev tuabneeg muaj leej twg mob kheesxawj los yog koj txhawj txug koj lub mig, tes nrug koj tug kws khu mob thaam
2. Moog kuaj mig ntawm koj tug kws khu mob thaum koj muaj 20 xyoo, 3 xyoo twg kuaj ib zag kuam txug 40 xyoo. Yog muaj 40 xyoo tes ib xyoo kuaj ib zag.
3. Xuas qug mig los yog ua BSE txhua lub hlis thaum koj muaj 20 xyoo.

Lub Koom Hum Susan G. Komen Breast Cancer Foundation

Susan G. Komen Breast Cancer Foundation lub hom phaj yog xaav lug paab tsim khu kuam kheesxawj mig nuav tsis txhob yog ib tug mob kws txu tau tuabneeg txuj sa hab lug moog ntshav kev kawm txug tug mob, qha txug tug mob, hab khu tug mob kuam zoo kag.



1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)
www.komen.org

Translated into the Hmong language by:
Hmong Women's Heritage Association
2251 Florin Road, Suite 104
Sacramento, CA 95822
916-394-1405
www.hmongwomenheritage.org

Reprinted from "Breast Health Learn the Facts" June 2008 with permission of Susan G. Komen for the Cure. 01.2009